

**O PRATO
CERTO**

**FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!**



**O PRATO
CERTO**

Receitas e dicas para comer bem e poupar



A large orange speech bubble with a tail pointing towards the bottom right, containing the text "O PRATO CERTO" in white.

O PRATO CERTO

**FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!**

www.pratocerto.pt

Ficha técnica:

Título original: O Prato Certo. Receitas e dicas para comer bem e poupar.

© 2018, Associação IN LOCO

Todos os direitos reservados.

1ª Edição / Junho de 2018

ISBN: 978-972-8262-20-4

Depósito legal n.º: 442676/18

Textos, receitas e avaliação nutricional: Associação IN LOCO

Design, ilustração e paginação: NUTS Branding

Fotografia: Frederico van Zeller

O Prato Certo. Faz as escolhas certas à mesa!

Este é o slogan da campanha criada no âmbito do Observatório de Segurança Alimentar do Algarve, que tem como missão **ajudar as famílias da região a tomarem melhores decisões alimentares** e, assim, **aumentar a sua qualidade de vida**.

Ao longo de vários meses o Chef Abílio Guerreiro e a equipa de Nutricionistas, composta pela Prof. Doutora Maria Palma Mateus e a Dra. Catarina Vasconcelos, trabalharam de mãos dadas para levar à mesa **refeições criativas, nutricionalmente equilibradas e económicas**.

O Observatório de Segurança Alimentar do Algarve é um projeto piloto da responsabilidade da Associação IN LOCO, com o apoio da Direção Geral de Saúde. Associaram-se a esta iniciativa os 16 municípios integrados na Associação de Municípios do Algarve (AMAL), a Administração Regional de Saúde do Algarve (ARS), a Universidade do Algarve (UALG), o Instituto da Segurança Social, I.P. – Centro Distrital de Faro (ISS), tendo-se estabelecido outras parcerias complementares com entidades públicas e privadas deste setor.

Todas as ações propostas pretendem facilitar as decisões quotidianas à mesa, apresentando **soluções simples de executar**, que permitem cozinhar **refeições saborosas, boas para a saúde e acessíveis a qualquer bolsa**.



ÍNDICE

03

As nossas receitas

05

Pequenos-almoços

11

Sopas e Cremes

25

Carne

39

Pescado

53

Leguminosas

63

Sobremesas

69

Lanches

73

Como planear
as refeições

77

Tome nota



AS NOSSAS RECEITAS

Neste livro encontra receitas **fáceis, deliciosas e equilibradas**, ao estilo mediterrânico, que pode cozinhar em casa, **sem gastar muito**. São receitas **práticas e saborosas** que o ajudarão a tomar melhores decisões no dia-a-dia e a manter saudável toda a família!

Conheça melhor **os produtos de época da sua região** e aproveite as dicas de **planeamento de refeições** e de **conservação dos alimentos** para fazer melhores opções alimentares.

As receitas propostas para **as refeições de almoço e de jantar** têm um valor médio de **um euro por pessoa** e **as refeições dos dias especiais e de festa** não ultrapassam os **dois euros**.

A informação nutricional é apresentada por dose/pessoa, tendo sido utilizada a ferramenta do **"Semáforo Nutricional"** para a interpretação da quantidade da gordura total, gordura saturada, açúcares e sal por 100g. Estes nutrientes, quando consumidos em excesso, são mais prejudiciais à saúde, pelo que o seu consumo deve ser moderado.

Para mais receitas, dicas e informações sobre produtores, produtos e dados nutricionais, visite o site **www.pratocerto.pt**.





iogurte caseiro com flocos de aveia e fruta da época
(consulte a receita da página 8)

PEQUENOS ALMOÇOS

06

Papas de aveia

07

Panquecas
de laranja

08

iogurte caseiro com
flocos de aveia e
fruta da época

09

Batido de maçã,
banana e espinafres



PAPAS DE AVEIA



Dificuldade: fácil



Doses: 1 pessoa



Preparação: 5 minutos

Cozedura: 5 minutos

INGREDIENTES

1 banana pequena

40g de flocos de aveia

200ml de leite meio gordo ou magro

1/2 maçã com casca

Casca de limão

Canela q.b.



Pode substituir o leite por água e a banana por outra fruta da época no momento do consumo

PREPARAÇÃO


- 1 Num pequeno tacho, esmague a banana com os flocos de aveia, o leite e uns pedaços de casca de limão.
- 2 Leve a cozer em lume brando por 5 minutos.
- 3 Retire do lume e junte canela em pó com a maçã cortada aos cubos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
286	12g	5g ●	2g ●	48g	26g ●	5g	0,2g ●


Por dose/pessoa (114g)

PANQUECA DE LARANJA






Dificuldade: fácil



Doses: 3 pessoas



Preparação: 10 minutos
Cozedura: 5 minutos

PARA DIAS
DE FESTA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 5ml de azeite
- 200ml de sumo de laranja
- 150g de farinha de trigo ou de aveia


» PREPARAÇÃO «

- 1 Numa taça apropriada, junte o ovo, o sumo de laranja e o azeite e misture bem.
- 2 Adicione a farinha e misture tudo até obter uma massa homogênea.
- 3 Pré-aqueça uma frigideira pequena antiaderente em lume médio. Se não for antiaderente, unte previamente com um pouco de gordura (pode colocar um fio de azeite numa folha de papel de cozinha dobrada e esfregar a frigideira com o papel engordurado).
- 4 Coloque uma porção de massa na frigideira, cerca de 1 concha de sopa mal cheia, de cada vez. Cozinhe por 3-4 minutos, até que o fundo esteja ligeiramente dourado e a massa comece a formar “furinhos” no topo. Vire, com cuidado, e deixe cozinhar do outro lado.
- 5 Repita os passos 3 e 4 até acabar a massa.
- 6 Sirva cada porção (2 panquecas) com 1 peça de fruta da época e com um copo de leite meio-gordo ou um iogurte natural.


Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
244	7g	5g ●	1g ●	43g	6g ●	1g	0,08g ●

Por dose/pessoa: 1 dose = 2 panquecas (141g)


IOGURTE CASEIRO COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA



Dificuldade: fácil



Doses: 1 pessoa



Preparação: 30 minutos
Cozedura: 12 horas (fermentação)



INGREDIENTES

40g de flocos de aveia
1 peça de fruta fresca da época
Hortelã fresca q.b.
Canela q.b.

Para 10 porções de iogurte
(100g/porção):
1L de leite meio gordo
125g de iogurte natural
1 colher de sopa de leite em pó

Em alternativa pode
comer uma porção de
iogurte e acompanhar
com um pão de cereais
(ver receita página 70)

{ PREPARAÇÃO }

- 1 Numa tigela junte uma porção de iogurte, a aveia e a fruta fresca aos pedaços.
- 2 Sirva com canela e hortelã a gosto.

Para as 10 porções de iogurte:

- 1 Ferva o leite e desligue o fogão. Deixe arrefecer o leite até aos 28°C.
- 2 Junte o iogurte e o leite em pó, mexa bem e deixe repousar dentro de um recipiente de cerâmica ou vidro, tapado com um pano, à temperatura ambiente, entre 25°C e 28°C, durante 12h (de um dia para o outro).
- 3 Depois de se formar o iogurte, conserve-o no frio a 4°C.

Nota: Caso seja difícil obter as temperaturas necessárias para a fermentação, pode utilizar uma iogurteira.

Calorias 204	Proteína 9g	Gordura total 2g ●	Gordura saturada 1g ●	Hidratos de Carbono 46g	Açúcares 23g ●	Fibra 6g	Sal 0,3g ●
-----------------	----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (320g)

<INGREDIENTES>

125g de iogurte natural

100ml de leite magro

1 banana pequena

1 maçã pequena

30g de espinafres

1 raminho de hortelã

Canela em pó q.b.

BATIDO DE MAÇÃ, BANANA E ESPINAFRES



Dificuldade: fácil



Doses: 2 pessoas



Preparação: 5 minutos

Acompanhe este batido com uma fatia de pão de mistura com 1 fatia fina de fiambre de aves ou 1 fatia fina de queijo melo-gordo



Aproveite as frutas e vegetais da época mais maduros para batidos, purés, compotas ou gelados!



PREPARAÇÃO

- 1 Coloque num liquidificador o iogurte, o leite, a banana, a maçã com casca (retirando-lhe apenas o caroço), os espinafres, a hortelã e a canela em pó. Triture tudo até obter um batido homogêneo e cremoso.
- 2 Sirva fresco.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
89	5g	1g ●	0g ●	16g	15g ●	2g	0,2g ●

Por dose/pessoa (203g)



Creme de beterraba com manjericão
(consulte a receita da página 13)

SOPAS E CREMES

12

Creme de batata-doce
e beldroegas

13

Creme de beterraba
com manjeriço

14

Sopa de bogango com
laranja e espinafres

15

Sopa de feijão
branco com courgette

16

Sopa de lentilhas
verdes com coentros

17

Sopa fria de melão com
presunto e cebolinho

18

Caldo verde
de batata-doce

19

Creme de abóbora
e iogurte natural

20

Sopa de courgette
com espinafres

21

Gaspacho
de ovo

22

Sopa de
nabiças

23

Creme
de brócolos

CREME DE BATATA-DOCE E BELDROEGAS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



OUTONO

PARA DIAS
DE FESTA

As beldroegas são ótimas fontes vegetais de ácidos gordos omega-3 e, a par disso, possuem um enorme valor vitamínico e mineral

INGREDIENTES

200g de batata-doce
100g de cenoura
100g de courgette
10ml de sumo de laranja
50g de beldroegas
50g de cebola
10ml de azeite
20g de alho
800ml de água
1g de sal
2g de pimenta preta
- Para a guarnição:
1 ovo cozido
40g de queijo da serra
20g de coentros

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho. Junte a courgette com casca, cortada aos cubos. Depois a cenoura e a batata-doce descascadas e também cortada aos cubos.
- 2 Junte a água e metade da quantidade dos coentros. Deixe cozer durante 30 minutos e triture tudo até obter um creme consistente. Coloque o sal e a pimenta.
- 3 Junte as folhas das beldroegas e deixe apurar mais 2/3 minutos em lume brando. Junte o azeite e o sumo de laranja no final e desligue o lume.
- 4 Ao servir, por cima da sopa junte o ovo cozido cortado, queijo aos cubos e os restantes coentros frescos, picados no momento.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
163	6g	7g	2g	18g	6g	3g	0,6g

Por dose/pessoa (263g)

CREME DE BETERRABA COM MANJERICÃO

INGREDIENTES

400g de beterraba
300g de batata nova
100g de cebola
125g de iogurte natural
100g de nabo
3g de sal
2g de pimenta preta
1,2L de água quente
10g de manjericão fresco
10g de alho
20ml de azeite



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



PRIMAVERA



A beterraba é rica em antioxidantes que previnem a degeneração celular!


» PREPARAÇÃO «

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho.
- 2 Descasque e corte em cubos todos os vegetais e adicione à cebola e ao alho.
- 3 Junte a água quente e deixe ferver durante 40 minutos, altura em que deverá adicionar o sal e a pimenta.
- 4 Adicione metade do iogurte e triture tudo até ficar um creme homogêneo. Junte o azeite e deixe repousar com a panela tapada.
- 5 Sirva o creme com folhas de manjericão e deite a outra metade do iogurte por cima do creme.


Calorias 78	Proteína 2g	Gordura total 3g ●	Gordura saturada 0g ●	Hidratos de Carbono 11g	Açúcares 4g ●	Fibra 3g	Sal 0,5g ●
----------------	----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (234g)


SOPA DE BOGANGO COM LARANJA E ESPINAFRES




Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos
Cozedura: 30 minutos



OUTONO

INGREDIENTES

800g de bogango ou abóbora
100g de cebola
20g de alho
300g de espinafres frescos
1 laranja
15ml de azeite
3g de sal
2g de pimenta preta moída
20g de coentros frescos
800ml de água quente



Ao utilizar ervas aromáticas aproveite os talos para colocar na sopa e caldos, acrescentando-os no final da cozedura

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho e o bogango descascado, cortado aos cubos.
- 2 Junte a água quente, deixe cozinhar durante 25 minutos e retifique o sal e a pimenta.
- 3 Junte o sumo espremido de uma laranja e deixe apurar mais 2/3 minutos. Triture tudo até ficar um creme homogêneo. Junte o azeite, os espinafres e os coentros e desligue o fogo.
- 4 Tape o tacho e sirva, passados 20 minutos.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
59	2g	3g ●	1g ●	5g	4g ●	3g	0,7g ●

Por dose/pessoa (318g)

INGREDIENTES

600g de feijão branco cozido
400g de courgette
100g de cebola
20ml de azeite
200g de tengarrinhas ou beldroegas
10g de poejo fresco
10g de alho
2g de sal
2g de pimenta preta moída
1 limão
1L de água quente



SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM COURGETTE



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

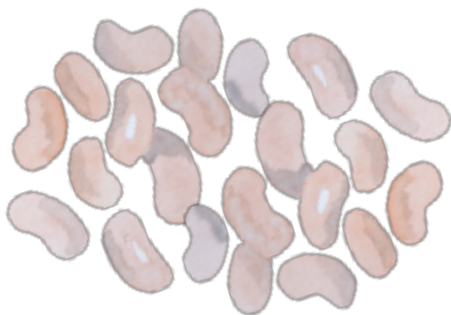
Cozedura: 30 minutos



VERÃO

{ PREPARAÇÃO }

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho, o feijão branco cozido e a courgette com casca, cortada aos cubos.
- 2 Junte a água quente e deixe cozer 20 minutos. Triture tudo até ficar homogéneo.
- 3 Junte as tengarrinhas ou beldroegas cortadas em pequenos pedaços. Deixe cozer mais 10 minutos. Retifique com sal e pimenta.
- 4 Desligue o lume, junte o sumo de limão, um fio de azeite e o poejo picado. Sirva mais ou menos líquida acrescentando mais ou menos água, conforme o gosto.

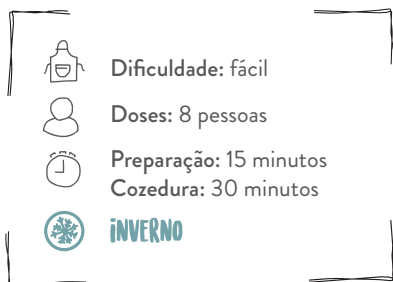


Na véspera de cozinhar, passe o feijão num escorredor e lave bem. Coloque-o numa tigela, cubra com água e deixe a demolhar durante mais ou menos 12h. Depois, deite essa água fora, passe o feijão por água corrente e escorra. Pode então cozê-lo em água, durante 1 hora numa panela normal, ou em 20 minutos numa panela de pressão

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
108	7g	3g ●	0g ●	13g	2g ●	6g	0,8g ●

Por dose/pessoa (276g)

SOPA DE LENTILHAS VERDES COM COENTROS



• INGREDIENTES •

600g de lentilhas verdes demolidadas
100g de cebola
100g de pão torrado em cubos
10g de alho
20ml de azeite
10g de coentros frescos
1,2L de água quente
3g de sal
2g de pimenta preta moída

Esta sopa é rica em fibra e proteína, nutrientes que promovem a saciedade e ajudam a controlar o nível de açúcares no sangue

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho, as lentilhas (previamente demolidadas) e a metade do azeite. Junte água quente. Deixe ferver 30 minutos e adicione o sal e pimenta.
- 2 Quando estiver tudo cozido, junte o restante azeite e triture tudo até obter um creme homogéneo.
- 3 Acrescentee coentros picados e desligue o fogão.
- 4 Tape o tacho e sirva passados 20 minutos com o pão torrado por cima, cortado aos cubos.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
253	19g	3g ●	0g ●	36g	1g ●	9g	0,4g ●

Por dose/pessoa (218g)

SOPA FRIA DE MELÃO COM PRESUNTO E CEBOLINHO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos



VERÃO

PARA DIAS
DE FESTA

INGREDIENTES

800g de polpa de melão

125g de iogurte natural

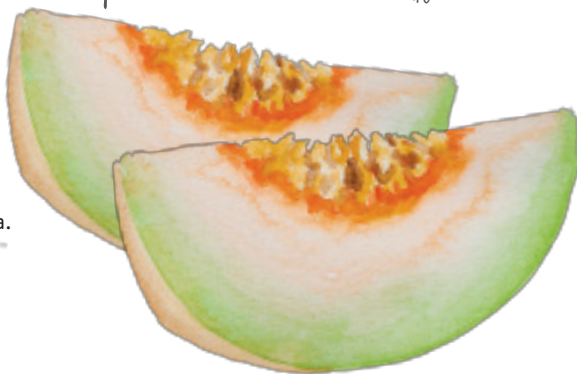
2 fatias finas de presunto

2g de pimenta preta

10g de cebolinho

PREPARAÇÃO

- 1 Parta o melão ao meio e limpe-o de casca e sementes.
- 2 Corte a polpa em cubos e coloque-os no copo do liquidificador. Acrescente o iogurte e a pimenta preta. Misture muito bem, até obter um creme.
- 3 Salteie o presunto por curtos instantes numa frigideira antiaderente, sem acrescentar qualquer gordura. Repouse as tiras em papel absorvente.
- 4 Divida a sopa por taças, enfeite com as tiras de presunto e o cebolinho picado.



O melão é uma fruta hidratante constituída por 90% de água. Ao escolhê-lo verifique se a casca está firme e sem partes moles, e com um cheiro suave e adocicado

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
40	2g	1g ●	0g ●	6g	6g ●	1g	0,3g ●

Por dose/pessoa (190g)

CALDO VERDE DE BATATA-DOCE



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



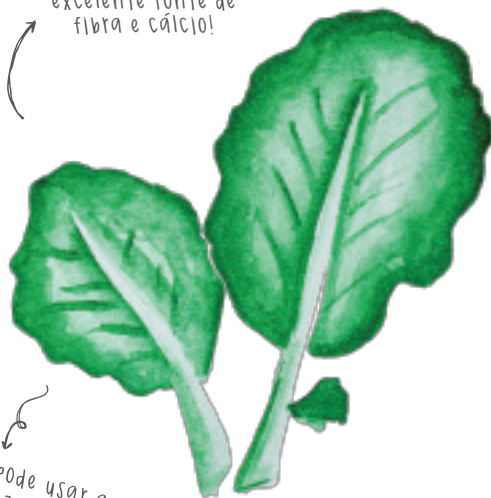
Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



OUTONO

A couve-galega tem um baixo valor energético e é uma excelente fonte de fibra e cálcio!



Se quiser pode usar a água da cozedura do chouriço para cozer as batatas!

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho. Acrescente as batatas descascadas aos cubos.
- 2 Junte a água quente e deixe ferver durante 25 minutos. Coloque o sal e a pimenta.
- 3 Triture tudo até obter uma sopa cremosa.
- 4 Junte a couve e deixe cozinhar 5 minutos. No final coloque um fio de azeite.
- 5 Coza o chouriço à parte, em água.
- 6 Sirva o caldo verde com uma rodela de chouriço por pessoa.

INGREDIENTES

400g de batata-doce
200g de batata
100g de cebola
20g de alho
60g de chouriço de produção local
20ml de azeite
200g de couve para caldo verde
1,2L de água quente
3g de sal
2g de pimenta preta moída


Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
139	3g	5g ●	1g ●	20g	5g ●	3g	0,6g ●


Por dose/pessoa (275g)


CREME DE ABÓBORA E IOGURTE NATURAL


<INGREDIENTES>

600g de abóbora
100g de batata
50g de cebola
10g de alho
10ml azeite
2 ovos cozidos
125g de iogurte natural
800ml de água quente
2g de sal
2g pimenta preta moída
10g de coentros, salsa
ou manjerição frescos

**Dificuldade:** fácil

**Doses:** 4 pessoas

**Preparação:** 20 minutos
Cozedura: 30 minutos

**INVERNO**

Quando está a cozinhar em tachos ou panelas, a água ferve mais depressa se a panela for tapada e se o sal for acrescentado apenas no fim

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho, as batatas e a abóbora descascadas e cortadas aos cubos e junte a água a ferver.
- 2 Deixe cozer durante 25 minutos e reduza a puré, com a varinha mágica.
- 3 Junte o azeite, o sal e a pimenta. Deixe apurar durante 4 a 5 minutos e depois desligue.
- 4 À parte, misture o iogurte com os ovos e passe com a varinha mágica até ficar um creme homogéneo.
- 5 Junte o preparado anterior à sopa, com o lume já desligado, e passe de novo com a varinha mágica até ficar homogéneo e cremoso.
- 6 Junte as ervas aromáticas picadas e sirva.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
64	4g	3g ●	1g ●	5g	2g ●	1g	0,4g ●

Por dose/pessoa (231g)


SOPA DE COURGETTE COM ESPINAFRES

INGREDIENTES


500g de courgette
300g de batata
100g de cenoura
50g de cebola
10g de alho
15ml de azeite
3g de sal
200g de espinafres frescos
10g de coentros frescos
1L de água




A sopa é uma ótima opção para substituir entradas mais calóricas e salgadas




Dificuldade: fácil




Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos



Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola e o alho. Coloque num tacho com todos os legumes (à exceção dos espinafres) cortados em pequenos cubos. Não descasque a courgette.
- 2 Envolve tudo e coloque água até tapar os legumes.
- 3 Deixe cozinhar 30 minutos e passe tudo a purê. Em função da consistência desejada, coloque mais ou menos água. Retifique o sal.
- 4 No final da cozedura junte as folhas dos espinafres e o azeite e deixe repousar 15 minutos, com o fogão desligado.
- 5 Junte os coentros picados por cima.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
94	4g	3g ●	0g ●	13g	3g ●	3g	0,7g ●

Por dose/pessoa (331g)

{ INGREDIENTES }

300g de tomate maduro
100g de pepino
100g de pimento verde
800ml de água fria
10ml de azeite
10ml de sumo de limão ou vinagre
5g de orégãos
200g de miolo de pão
2 ovos
10g de coentros
1g de sal
1g de pimenta preta moída

GASPACHO DE OVO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



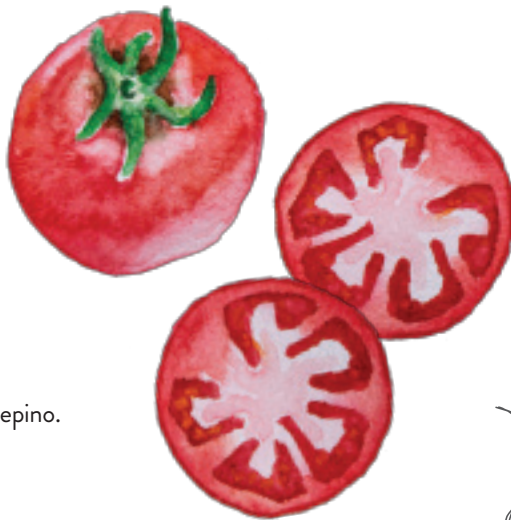
Preparação a frio: 10 minutos



VERÃO

PREPARAÇÃO

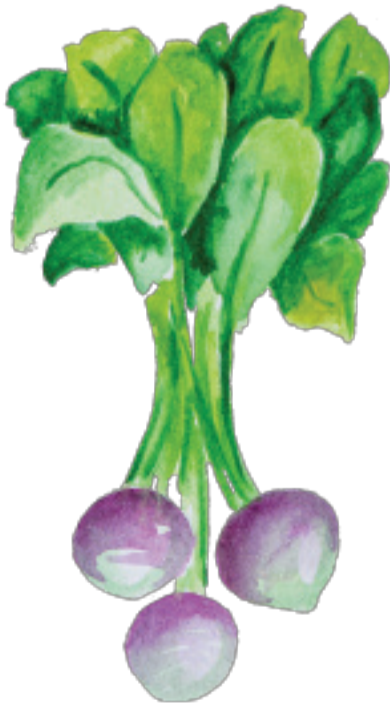
- 1 Lave bem todos os legumes.
- 2 Retire a casca e as sementes do pepino. Retire também as sementes dos tomates.
- 3 Coloque todos os legumes num recipiente. Triture tudo com a água até ficar um creme. Junte o azeite, o vinagre (ou sumo de limão), o sal, a pimenta e o miolo de pão.
- 4 Volte a triturar até ficar homogêneo.
- 5 Junte as ervas aromáticas picadas e o ovo cozido cortado em cubos.



Aproveite os tomates que estejam mais maduros para fazer esta receita

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
244	10g	8g ●	2g ●	32g	4g ●	5g	0,6g ●

Por dose/pessoa (269g)



SOPA DE NABIÇAS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

Ferver a água num jarro elétrico antes de colocar na panela é mais rápido e envolve menos custos do que aquecê-la diretamente na panela

INGREDIENTES

600g de batata
100g de cenoura
100g de courgette
100g de cebola
20g de alho
20ml de azeite
3g de sal
300g de folhas de nabiça
20g de salsa
1,2L de água quente

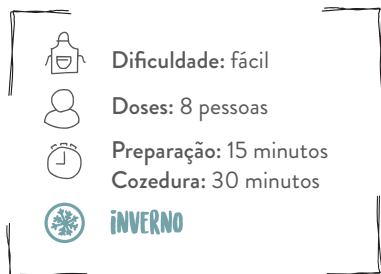
PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola e o alho e coloque num tacho. Junte as batatas descascadas, as cenouras e a courgette cortada aos cubos. Junte água q.b.
- 2 Deixe ferver durante 25 minutos e retifique o tempero com sal.
- 3 Triture tudo e junte a nabiça cortada em tiras. Deixe cozinhar por 5 minutos.
- 4 Desligue o fogão e junte o azeite. Deixe repousar 20 minutos e sirva com salsa picada por cima.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
84	3g	3g ●	0g ●	11g	2g ●	3g	0,5g ●

Por dose/pessoa (233g)

CREME DE BRÓCOLOS



INGREDIENTES

800g de brócolos
200g de batata
100g de cebola
20g de alho
20g de coentros
3g de sal
20ml de azeite
2g de pimenta preta moída
800ml de água

PREPARAÇÃO

Cortar os alimentos em pedaços menores reduz o tempo de cozedura

- 1 Pique o alho e a cebola e deite num tacho. Junte as batatas previamente descascadas e cortadas aos cubos.
- 2 Coloque a água e deixe cozinhar durante 15 minutos. Junte os brócolos cortados em pequenos pedaços e deixe cozinhar mais 15 minutos.
- 3 Passe tudo a creme. No final, retifique o azeite, o sal e a pimenta.
- 4 Sirva com os coentros picados por cima.

Nota: A consistência da sopa depende da quantidade de água que colocar.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
76	4g	3g	0g	7g	2g	3g	0,4g

Por dose/pessoa (245g)



Vitela na púcara com legumes da época
(consulte a receita da página 34)

CARNE

26

Peito de frango com
banana, molho de alperce
e purê de abóbora

27

Galinha com grão,
espinafres e
couve-lombarda

28

Bifanas
mediterrânicas com
legumes da época

29

Pão de azeite,
orégãos e azeitonas

30

Bifes de peru com
molho de cerveja
e cogumelos

31

Pernas de frango
panadas no forno

32

Arroz de frango,
cogumelos frescos,
cenoura e cebolinho

33

Frango recheado
com pera

34

Vitela na púcara
com legumes
da época

35

Rancho de porco
com massa, grão,
cenoura e nabíças

36

Espetadas de peru
com abóbora
e cebola

37

Borrego de panela
com ervilhas
e batatas

« PREPARAÇÃO »

- 1 Faça um corte longitudinal nos peitos de frango e tempere-os com sal, azeite e pimenta preta. Recheie os peitos com metade de uma banana.
- 2 Coloque no forno a 180°C durante 30/40 minutos.
- 3 Para o molho de alperce, coloque num tacho o vinagre, o sal, a noz-moscada, a pimenta preta e o alperce cortado em cubos. Deixe reduzir 5 minutos em lume brando. Pode colocar umas gotas de sumo de limão. Triture tudo.
- 4 Para o puré de abóbora, coloque a abóbora com a casca, ao mesmo tempo que os peitos de frango, no forno. Deixe assar com a casca para cima. No final, retire a abóbora e remova as cascas e as fibras.
- 5 Coloque num passe-vite e reduza a puré. Leve ao lume e retifique o tempero com sal, pimenta e um fio de azeite.
- 6 Corte a courgette às rodelas, coloque num grelhador em lume brando e deixe grelhar 2/3 minutos. Retifique o tempero com um fio de azeite e pimenta.
- 7 Para servir, corte os peitos em três partes, coloque o molho de alperce por cima, sirva com o puré e a courgette grelhada e decore com cebolinho picado.

PEITO DE FRANGO COM BANANA, MOLHO DE ALPERCE E PURÉ DE ABÓBORA



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 40 minutos



VERÃO



Devemos comer entre 3 a 5 porções de vegetais e fruta. Seja criativo e inclua vegetais e fruta nos seus pratos

◦ INGREDIENTES ◦

4 peitos de frango	2 bananas
300g de abóbora-menina	50ml de azeite
200g de courgette	3g de sal
20ml de sumo de limão	20ml de vinagre
100g de alperce fresco	2g de noz-moscada
2g de pimenta preta moída	
10g de cebolinho picado	

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
265	24g	13g ●	2g ●	12g	11g ●	3g	0,8g ●

Por dose/pessoa (309g)

INGREDIENTES

400g de grão-de-bico
previamente demolido
400g de galinha
do campo ou frango
100g de batata-doce
10g de coentros frescos
10g de salsa fresca
50g de couve lombarda
50ml de vinho branco
2g de pimenta preta
moída

1 folha de louro
5g de óregãos
4g de sal
20ml de sumo de
laranja ou limão
100g de espinafres
100g de cebola
50g de cenoura
20ml de azeite
10g de alho

Compre o grão-de-bico seco a granel, nas quantidades que precisa. Conserve-o na despensa num local seco. Em alternativa pode demolhar, separar por doses e congelar ficando pronto a utilizar



GALINHA COM GRÃO, ESPINAFRES E COUVE-LOMBARDA



Dificuldade: média



Doses: 5 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 60 minutos



OUTONO


PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho, cubra o grão previamente demolido, com água. Deixe cozer durante 50 minutos. Reserve.
Nota: pode cozer o grão em panela de pressão durante 20 minutos.
- 2 Enquanto o grão estiver a cozer, coloque a batata-doce com pele a assar no forno pré-aquecido a 170°C, durante 30 minutos. Retire do forno e pele as batatas, cortando-as em pequenos cubos.
- 3 Num tacho coloque o azeite e aloure, em lume brando, a cebola e o alho. Coloque o sal e a pimenta e envolva por 2/3 minutos. Junte a galinha ou frango, sem pele, em pequenos pedaços e aloure um pouco. Refresque com vinho branco e deixe apurar por 5 minutos. Junte ao preparado as cenouras cortadas às rodelas e a seguir o grão cozinhado, com o caldo. Deixe apurar durante 20 minutos em lume brando. No final, junte as batatas-doces assadas (cortadas em cubos), os espinafres e a couve-lombarda cortada em juliana (tiras finas). Retifique com ervas aromáticas e gotas de sumo de um limão ou laranja.


Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
478	42g	12g ●	2g ●	49g	5g ●	13g	1,7g ●

Por dose/pessoa (257g)


BIFANAS MEDITERRÂNICAS COM LEGUMES DA ÉPOCA



Dificuldade: fácil




Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 15 minutos



OUTONO

Pode deixar as bifanas a marinar de um dia para o outro para absorverem todo o sabor. Guarde-as num recipiente de vidro bem fechado no frigorífico



INGREDIENTES

400g de bifanas de porco
 30g de alho
 1 folha de louro
 2g de sal
 2g de pimenta preta
 100ml de vinho branco
 40ml de azeite
 1 limão
 10g de pimentão doce
 Salsa (talos) q.b.
 20ml de vinagre
 15g de açúcar
 300g de cenoura
 300g de nabo
 200g de couve roxa
 400g de batata nova

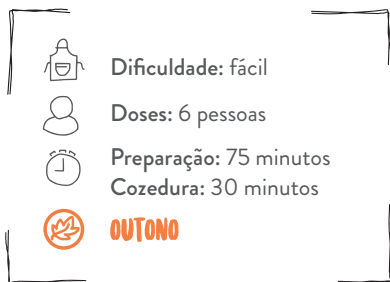
PREPARAÇÃO

- 1 Tempere as bifanas com sal, pimenta, vinho (50ml), um fio de azeite (15 ml), limão, louro, alho laminado, pimentão-doce e talos de salsa picada ou de outra erva aromática a gosto. Deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.
- 2 Numa frigideira coloque o azeite e aloure as bifanas colocando também o vinho. As bifanas acabam por estufar e não fritar. Assim que o vinho começar a evaporar e a carne a branquear, desligue o fogo e tape a frigideira. Passados, pelo menos 15 minutos, sirva as bifanas em pão caseiro (ver receitas páginas 29 e 71). Corte as batatas com pele em gomos e tempere-as com um fio de azeite, sal, pimenta e pimentão doce. Coloque no forno a assar a 180°C durante 30 minutos. Corte os legumes em palitos finos e coloque-os 2 minutos em água a ferver. Desligue o lume, retire-os e escorra. Salteie os legumes com um fio de azeite e pimenta.
- 3 Para a salada de couve, corte-a em tiras finas, tempere com uma pitada de sal e açúcar, vinagre e azeite. Deixe marinar pelo menos 15 minutos. Pode fazer a salada logo no início da preparação da refeição.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
475	26g	27g ●	5g ●	27g	10g ●	6,6g	0,7g ●

Por dose/pessoa (465g)

PÃO DE AZEITE, ORÉGÃOS E AZEITONAS



{INGREDIENTES}

250g de farinha de trigo tipo 55

30ml de azeite

10g de orégãos secos

12g de fermento padeiro

180ml de água tépida

5g de açúcar

50g de azeitonas sem caroço às rodelas

Nota: pode substituir a farinha tipo 55 por uma mistura de tipo 65 e tipo 110 para aumentar o teor de fibra do seu pão.

PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a farinha numa cuba, abra um vulcão e coloque o fermento de padeiro, o açúcar, o azeite, as azeitonas às rodelas e os orégãos.
- 2 Amasse um pouco.
- 3 Continue a amassar bem até obter uma massa homogênea, colocando a água aos poucos.
- 4 Deixe a massa levar durante 45 minutos. Retire e estenda, com as mãos molhadas, num tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe a levar mais 20 minutos.
- 5 Coloque no forno a 190°C durante 30 minutos.



Pode cortar o pão em retângulos, e depois novamente ao meio, fazendo fatias finas, para colocar por cima as bifanas com os legumes

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
215	4g	13g ●	1g ●	33g	2g ●	3g	0,7g ●


Por dose/pessoa (90g)


BIFES DE PERU COM MOLHO DE CERVEJA E COGUMELOS


Pode acompanhar com uma salada de produtos da época (alfafa, chicória, rúcula, agrião, beterraba) ou com arroz de grãos


• PREPARAÇÃO •

- 1 Para o arroz: coloque a água com um pouco de sal ao lume e, quando estiver a ferver, junte o arroz. Deixe cozinhar até estar cozido. Escorra, passe por água fria e volte a escorrer bem. Reserve. O arroz deve ficar solto.
- 2 Para os bifes: numa frigideira coloque a cebola e os alhos laminados com o azeite. Envolve durante 2 minutos em lume brando e coloque os bifes. Junte o sal e os cominhos. Deixe os bifes cozinhareem dos dois lados e junte os cogumelos laminados e a cerveja. Deixe apurar 10 minutos em lume brando, com a frigideira tapada. Junte o iogurte e metade do cebolinho e salsa fresca picados. Reserve 10 minutos na frigideira tapada com o lume desligado.
- 3 Sirva com o arroz e coloque as restantes ervas aromáticas picadas por cima, para decorar.

**Dificuldade:** fácil

**Doses:** 6 pessoas

**Preparação:** 10 minutos
Cozedura: 20 minutos

**PRIMAVERA**



INGREDIENTES

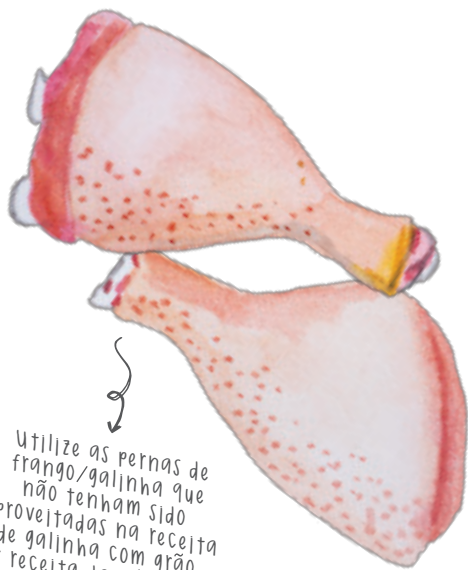
600g de bifes de peru
300g de cogumelos frescos
100ml de cerveja
1L de água
200g de arroz carolino
30ml de azeite
125g de iogurte natural
20g de cebolinho
10g de salsa fresca
30g de alho
150g de cebola
3g de sal
2g de cominhos

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
392	31g	10g ●	2g ●	44g	3g ●	4g	0,9g ●

Por dose/pessoa (342g)

PREPARAÇÃO

- 1 Tempere as pernas de frango com azeite, limão, laranja, sal, pimentão doce e pimenta. Passe as pernas por farinha, ovo e sêmola e coloque no forno a 180°C durante 40 minutos.
- 2 Coloque também as batatas novas no forno com um fio de azeite, sal e pimenta (40 minutos).
- 3 Corte todos os legumes em camponesa (pequenos pedaços em meia lua) e coloque-os em água acabada de ferver durante 5 minutos, com o lume desligado. Retire os legumes da água e escorra.
- 4 Numa frigideira com um fio de azeite, salteie os legumes, retifique o tempero com sal e pimenta e, no final, coloque salsa picada e gotas de sumo de limão.



Utilize as pernas de frango/galinha que não tenham sido aproveitadas na receita de galinha com grão (ver receita da página 27)

PERNAS DE FRANGO PANADAS NO FORNO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 20 minutos

Cozedura: 20 minutos



VERÃO


«INGREDIENTES»

4 pernas de frango médias/grandes
100g de sêmola de milho
2 ovos
100g de farinha de trigo
30ml de azeite
2g de sal
2g de pimenta preta moída
10g de pimentão doce
1 laranja
350g de batatas novas com pele
150g de cenoura
150g de beringela
150g de courgette
20g de salsa
1/2 limão


Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
473	34g	14g ●	3g ●	52g	6g ●	5g	0,8g ●

Por dose/pessoa (377g)


ARROZ DE FRANGO, COGUMELOS FRESCOS, CENOURA E CEBOLINHO




Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 20 minutos
Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

Pode utilizar sobras de frango de outra receita e desfiá-lo para utilizar no arroz



INGREDIENTES

200g de frango desfiado
200g de cogumelos frescos
200g de cenoura
200g de courgette
40g de queijo de cabra curado
200g de cebola
30g de alho
100ml de vinho branco
200g de arroz carolino
40g de cebolinho
20ml de azeite
2g de sal
2g de pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

- 1 Corte a courgette em cubos e rale a cenoura. Lamine os cogumelos.
- 2 Pique a cebola e o alho, junte a cenoura e envolva no azeite, em lume brando, durante 2 minutos. Junte o vinho para refrescar.
- 3 Junte o arroz e o frango e envolva durante 5 minutos. Vá juntando água morna (pode utilizar a água de cozedura de legumes ou de frango) e mexendo sempre.
- 4 A meio da cozedura junte a courgette e os cogumelos. Retifique o tempero com sal e pimenta e desligue quando verificar que o arroz está cozido.
- 5 No final junte o cebolinho picado e as lascas de queijo de cabra.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
405	27g	9g ●	3g ●	48g	3g ●	6g	0,9g ●

Por dose/pessoa (359g)

FRANGO RECHEADO COM PERA



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 20 minutos

Cozedura: 55 minutos



OUTONO



Em caso de sobras, desfie a carne e faça arroz de frango (ver receita página 32), omeletes, saladas ou sandes

{INGREDIENTES}

1 frango inteiro
500g de pera
30ml de azeite
200g de pimentos vermelhos assados
10ml de vinagre
4g de sal
2g de pimenta preta moída
200g de arroz carolino
80g de milho
200g de courgette
80g de cebola
20g de alho
20g de salsa
1 limão
150ml de vinho branco
30g de amendoins
10g de pimentão doce

PREPARAÇÃO

- 1 Num tabuleiro coloque o frango inteiro e tempere-o com sal, pimenta, azeite, pimentão doce e sumo de meio limão. Recheie o frango com as peras cortadas em quatro (sem retirar a casca às peras). Coloque também uma rodela de limão, dois raminhos de salsa e um dente de alho no interior do frango. Depois, ate as pernas e asas do frango para o recheio não sair. Regue com o vinho branco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, coberto com folha de alumínio, durante os primeiros 30 minutos, retirando-a depois e deixando a assar por mais 25 minutos.
- 2 Para o molho: num triturador deite o sumo de meio limão, azeite, vinagre, sal e pimenta, pimento assado e os amendoins. Triture tudo e reserve.
- 3 Para o arroz: coloque um tacho ao lume e envolva o alho e a cebola em azeite, durante 2 minutos. Junte um pouco de vinho (30 ml) para refrescar. Depois o arroz, a água (1 litro) e deixe cozinhar. No final da cozedura junte o milho e a courgette cortada em camponesa. Desligue o lume, adicione a salsa e retifique o tempero com sal e pimenta.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
421	38g	10g ●	2g ●	40g	10g ●	4g	1,2g ●

Por dose/pessoa (344g)

INGREDIENTES

800g de vitela para estufar
1kg de batatas
400g de cenoura
800g de abóbora
30ml de azeite
200ml de vinho branco
10g de pimentão doce
40g de alho
300g de tomate pelado de conserva
300g de cebola
200g de nabo
200ml de polpa de tomate
30g de coentros
3g de pimenta preta moída
5g de sal
10g de salsa
Piripiri q.b.

As ervas
aromáticas e as
especiarias dão
sabor aos seus
cozinhados sem ser
preciso adicionar
mais sal



VITELA NA PÚCARA COM LEGUMES DA ÉPOCA



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 20 minutos

Cozedura: 30 minutos



INVERNO

< PREPARAÇÃO >

- 1 Corte a vitela em cubos, tempere-a com vinho, pimentão doce, sal e pimenta. Descasque as cenouras, as batatas, o nabo e a abóbora e corte-os em cubos.
- 2 Num tacho ou numa púcara de barro envolva o alho e a cebola picada com o azeite e o vinho. Junte o tomate pelado picado e a polpa. Acrescente a vitela e o restante vinho para refrescar. Deixe em lume brando e junte água se necessário.
- 3 Depois de 30 minutos ao lume, junte a cenoura, o nabo, a abóbora e as batatas.
- 4 Retifique o tempero com sal, pimenta e piripiri. No final junte a salsa e os coentros picados.
- 5 Tape a púcara, deixe repousar durante 30 minutos e sirva.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
316	20g	10g ●	3g ●	33g	9g ●	5g	0,8g ●

Por dose/pessoa (480g)

RANCHO DE PORCO COM MASSA, GRÃO, CENOURA E NABIÇAS

INGREDIENTES

480g de carne de
porco para guisar
300g de massa cotovelo
400g de grão-de-bico cozido
300g de nabiça
300g de cenoura
40g de alho
2g de sal
3g de pimenta
2g de cominhos
30g de salsa
20g de cebolinho
200g de cebola
200ml de vinho branco
50ml de sumo de limão
30ml de azeite

Deixe a carne a
marinar de um dia
para o outro, para
ficar mais saborosa



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



INVERNO

PREPARAÇÃO

- 1 Corte a carne em cubos e envolva com sal, pimenta, sumo de limão, um fio de azeite e metade do vinho para marinar.
- 2 Numa panela, junte o azeite, o alho e a cebola com a carne. Junte o vinho e deixe apurar 15 minutos em lume brando.
- 3 Junte água quanto baste (se cozinhou grão seco, use a água da cozedura do grão) com todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção da nabiça) e metade das ervas aromáticas picadas.
- 4 Junte o grão cozido. Deixe apurar mais 15 minutos e junte a massa cotovelo e as nabiças cortadas. Cozinhe-os durante 10 minutos e desligue o fogão. Entretanto tape a panela e sirva passados 30 minutos.
- 5 Junte as ervas aromáticas picadas e retifique o tempero.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
478	34g	13g ●	3g ●	51g	4g ●	7g	0,9g ●

Por dose/pessoa (319g)

ESPETADAS DE PERU COM ABÓBORA E CEBOLA

INGREDIENTES

500g de peitos de peru	300g de abóbora
300g de grelos frescos	400g de cebola
50ml de vinho branco	300g de maçãs
200g de arroz carolino	1L de água
3g de pimentão doce	20ml de azeite
30g de cebolinho	2g de sal
1 pau de canela	1 limão



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 25 minutos

Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

Envolve as
crianças e jovens
na preparação de
receitas



PREPARAÇÃO

- 1 Corte os peitos de peru aos cubos. Reserve. Corte também a abóbora e uma parte da cebola aos cubos. Depois coloque a carne e os legumes num recipiente e tempere com sal, azeite, pimentão-doce, vinho e sumo de limão, deixando marinar durante 15/20 minutos
- 2 Coloque numa espetada, de forma alternada, os cubos de peru, abóbora e cebola até preencher toda a espetada.
- 3 Cubra o fundo de um tabuleiro com cebola laminada, deite por cima um fio de azeite e disponha, por cima, as espetadas.
- 4 Coloque o tabuleiro no forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos (a meio da cozedura vire as espetadas).
- 5 Para o arroz: coloque o arroz num tachó com água (800ml) a ferver, durante 15 minutos. Junte os grelos cortados em pequenos pedaços e envolva. Desligue o fogão e retifique com sal.
- 6 Para o molho de maçã: corte a maçã com casca aos cubos, coloque num tachó pequeno com água, pau de canela e sumo de meio limão. Deixe reduzir 10 minutos em lume brando. Retire o pau de canela e triture tudo até ficar homogêneo. Retifique com o molho de maçã e junte o cebolinho picado. Sirva as espetadas com o arroz de grelos, o molho de maçã e o cebolinho.

Calorias 446	Proteína 35g	Gordura total 8g ●	Gordura saturada 1g ●	Hidratos de Carbono 55g	Açúcares 14g ●	Fibra 5g	Sal 1g ●
-----------------	-----------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------	-------------	-------------

Por dose/pessoa (472g)

PREPARAÇÃO

- 1 Corte o borrego em pequenos pedaços para guisar. Coloque num tacho cheio de água a cozinhar com um ramo de hortelã, salsa e um dente de alho. Deixe ferver durante 30 minutos e vá retirando a espuma que vem ao de cima. No final da cozedura deite um pouco de vinagre e retire toda a espuma.
- 2 Retire o borrego da água depois de escaldado e reserve. Num tacho envolva a cebola e o alho picado com azeite, junte o borrego, metade das ervas aromáticas, o louro e o piripiri, junte o vinho para refrescar, deixe cozinhar 10 minutos e junte água quente até tapar o borrego. Deixe cozinhar/apurar em lume brando durante mais 60 minutos.
- 3 Junte as batatas peladas e cortadas aos cubos com o sal, a pimenta, os cominhos e as ervilhas, deixando cozinhar mais 10 minutos.
- 4 Desligue o fogão, junte as restantes ervas aromáticas picadas, tape o tacho e deixe apurar durante 30 minutos.
- 5 Sirva numa travessa com hortelã e poejo/louro por cima.
Nota: pode servir o borrego numa travessa com o pão debaixo para fazer sopas.



BORREGO DE PANELA COM ERVILHAS E BATATAS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 120 minutos



INVERNO

PARA DIAS
DE FESTA

«INGREDIENTES»

1,5kg de borrego para guisar (com osso)
70g de alho
200g de cebola
400g de ervilhas
20ml de vinagre
300ml de vinho branco
50ml de azeite
5g de sal
4g de cominhos
4g de pimenta preta moída
1 piripiri
1kg de batatas para cozer
30g de salsa
600g de pão tipo caseiro alentejano
30g de hortelã
10g de poejos ou 1 folha de louro

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
559	30g	19g	6g	64g	5g	8g	2g

Por dose/pessoa (372g)



Caldeirada de solha
(consulte a receita da página 49)

PESCADO

40

Pataniscas de bacalhau com salada de feijão-frade

41

Almôndegas de carapau com arroz de cenoura e feijão-verde

42

Rolinhos de truta com crepes de alfarroba e requeijão

43

Cavala marinada em citrinos

44

Tiborna de sardinhas portuguesas de conserva

45

Tiras de pota panada com arroz de coentros

46

Hambúrguer de truta e batatas à padeiro

47

Lasanha de pescada e xarém laminado

48

Courgette recheada com cavala e abóbora

49

Caldeirada de solha

50

Filetes de pescada com arroz de couve


51

Faneca em citrinos ao vapor


PATANISCAS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE

<INGREDIENTES>


300g de bacalhau demolhado
100g de cebola
50g de farinha de trigo
2 ovos
2g de sal
2g de pimenta preta
100ml de água com gás
400g de feijão-frade cozido
30ml de azeite
5g de cebolinho
10ml de vinagre ou sumo de limão




Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos
Cozedura: 7 minutos



PRIMAVERA

Receita Ideal para aproveitar as sobras de um prato com postas de bacalhau



PREPARAÇÃO

- 1 Depois do bacalhau cozido, lasque-o e retire as espinhas. Pique muito bem a cebola.
- 2 Num recipiente junte os ovos, a farinha, a salsa picada, metade da quantidade de cebola, o sal e a pimenta. Junte tudo muito bem com a água até formar um polme grosso.
- 3 Envolve as lascas de bacalhau no polme.
- 4 Coloque colheradas deste preparado a fritar a 170°C, até ficarem alouradas.
- 5 Para a salada: numa taça junte ao feijão-frade a restante cebola picada, tempere com sal, pimenta, azeite e vinagre ou sumo de limão. Junte o cebolinho picado e sirva com as pataniscas.

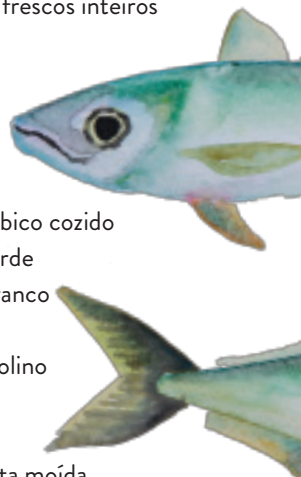
Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
337	28g	12g ●	2g ●	28g	2g ●	7g	1,4g ●

Por dose/pessoa (285g)

ALMÔNDEGAS DE CARAPAU COM ARROZ DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE

INGREDIENTES

- 700g de carapaus frescos inteiros
- 200g de cebola
- 2 ovos
- 30g de pão ralado
- 20g de alho
- 20ml de azeite
- 200g de grão-de-bico cozido
- 400g de feijão-verde
- 100ml de vinho branco
- 150g de cenoura
- 300g de arroz carolino
- 20g de coentros
- 2g de sal
- 2g de pimenta preta moída
- 20ml de vinagre
- 900 ml de água quente



Dificuldade: médio

Doses: 6 pessoas

Preparação: 15 minutos

Cozedura: 20 minutos

PRIMAVERA

PREPARAÇÃO

Pode aproveitar sobras de pão mais duro para torrar e fazer pão ralado

- 1 Coza o carapau. Retire-o do lume e extraia as espinhas e as peles.
- 2 Triture o grão-de-bico cozido.
- 3 Numa frigideira coloque um fio de azeite, o alho e a cebola e aloure ligeiramente refrescando com o vinho branco. Junte o carapau lascado, o pão ralado e o grão-de-bico cozido triturado. Envolve bem.
- 4 Retire do lume e deixe arrefecer juntando os coentros picados.
- 5 Junte os ovos e leve ao frio. Com este preparado faça almôndegas de 50g cada e reserve. (Se estiverem pouco consistentes junte pão ralado).
- 6 Para o arroz: coloque um fio de azeite num tacho. Leve a lume brando e envolva o arroz e a cenoura (previamente cortada em meias luas). Junte água a ferver e continue a cozinhar em lume brando, durante 20 minutos. Retifique o tempero de sal e pimenta e, no final, junte os coentros picados.
- 7 Para o feijão-verde: corte o feijão-verde em pequenos pedaços. Coza em água durante 10 minutos, escorra e tempere com um fio de azeite, sal, pimenta e umas gotas de vinagre.
- 8 Sirva com as almôndegas e ervas aromáticas picadas a gosto.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
414	25g	9g ●	2g ●	54g	3g ●	6g	0,9g ●

Por dose/pessoa (332g)

• PREPARAÇÃO •

- 1 Misture todos os ingredientes para o crepe, mexa muito bem com uma varinha mágica e deixe repousar a massa durante 10 minutos no frio.
- 2 Numa frigideira com um fio de azeite coloque uma pequena porção para confeccionar um crepe fino. Vire o crepe e retire-o, deixando-o repousar à temperatura ambiente. Repita a operação até terminar a massa.
- 3 Coza a truta e retire as espinhas e as peles.
- 4 Com um garfo esmague o requeijão ou o queijo fresco, tempere com sal e pimenta, junte o cebolinho picado e sumo de limão. Corte o pepino com casca em tiras finas e a truta em lascas.
- 5 Disponha o crepe sobre película aderente. Por cima de cada crepe coloque uma porção de recheio: o requeijão ou queijo fresco, o pepino e a truta. Enrole formando um rolo bem apertado. Repita para os restantes crepes. Coloque no frio durante pelo menos 30 minutos.
- 6 Retire e corte em pequenos rolos. Sirva frio.

ROLINHOS DE TRUTA COM CREPES DE ALFARROBA E REQUEIJÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 5 minutos



VERÃO

PARA DIAS DE FESTA

INGREDIENTES

- Para o crepe:

150g de farinha de trigo
3 ovos
400ml de leite magro
10g de farinha de alfarroba
2g de sal
10ml de azeite

- Para o recheio:

400g de requeijão ou queijo fresco
300g de truta fresca
100g de pepino
20g de cebolinho
2g de sal
1g de pimenta preta
20ml de sumo de limão

A alfarroba tem na sua constituição polifenóis que lhe conferem um bom potencial antioxidante



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
483	35g	22g ●	8g ●	35g	11g ●	4g	1,8g ●

Por dose/pessoa (404g)

CAVALA MARINADA EM CITRINOS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 45 minutos



VERÃO



Os chips de casca de batata são uma maneira de reaproveitar as cascas da batata que utiliza, por exemplo na sopa

«INGREDIENTES»

600g de cavala inteira
3 limões
1 laranja
600g de abóbora
200g de cebola
20ml de azeite
4g de sal
2g de pimenta preta moída
1 piripiri fresco
400g de tomate
200g de casca de batata
10g de funcho



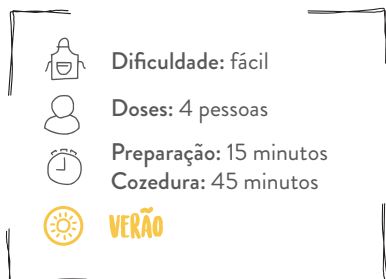
PREPARAÇÃO

- 1 Corte a cavala em cubos sem a pele e reserve. Esprema o sumo dos limões e laranja e junte à cavala. Lamine a cebola, pique o funcho e junte também à cavala. Adicione metade da quantidade de azeite e tempere com sal e pimenta. Pique o piripiri fresco e coloque por cima. Leve ao frio, a marinar, durante 45 minutos.
- 2 Lave as cascas de batata, tempere com sal, pimenta preta moída e um fio de azeite. Coloque no forno, num tabuleiro, a 180°C, durante 20 minutos (ao mesmo tempo que a abóbora).
- 3 Para a abóbora: corte em cubos, tempere com sal, pimenta e um fio de azeite e leve a assar no forno a 180°C, embrulhado em papel de alumínio, durante 20 minutos.
- 4 Retire a abóbora do forno e deixe arrefecer. Junte à cavala e envolva.
- 5 Sirva com uma salada de tomate e as chips de casca de batata.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
444	33g	25g ●	6g ●	20g	10g ●	4g	1,3g ●

Por dose/pessoa (461g)

TIBORNA DE SARDINHAS PORTUGUESAS DE CONSERVA



INGREDIENTES

400g de pão caseiro
3 latas de conserva de sardinha
400g de tomate maduro
200g de pepino
100g de cebola
20ml de azeite
2g de pimenta preta moída
1 limão
10g de coentros frescos
4 figos frescos
Orégãos a gosto



Existem vários tipos de conservas. Opte pela versão natural e escorra bem o líquido de modo a eliminar o sal

PREPARAÇÃO

- 1 Corte o pão em fatias e leve-o ao forno a torrar.
- 2 Disponha sobre o pão as sardinhas, misturadas com tomate, pepino e cebola picada. Guarneça com coentros picados e um fio de azeite.
- 3 Para a salada: corte os tomates, o pepino e a cebola em pequenos cubos. Tempere com sumo de limão, azeite e orégãos. Retifique com pimenta. Sobre a salada disponha os figos cortados em gomos.
- 4 Sirva com a tiborna de sardinhas.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
499	30g	19g ●	4g ●	51g	14g ●	11g	1,3g ●

Por dose/pessoa (425g)

TIRAS DE POTA PANADA COM ARROZ DE COENTROS



PREPARAÇÃO

- 1 Para as tiras de pota: coza as tiras de pota em água, durante 30 minutos. Escorra-as (reservando a água de cozer) e tempere-as com sal, pimenta e sumo de limão. Para panar as tiras, passe-as pela farinha, ovo e sêmola de milho. Depois, coloque no forno pré-aquecido a 160°C durante 20 minutos.
- 2 Para o arroz: pique a cebola e o alho para um tacho e envolva-os com um fio de azeite até alourar. Junte o arroz e vá acrescentando a água de cozer a pota, até que o arroz fique cozido e cremoso. No final, junte os coentros picados, gotas de sumo de limão, sal e pimenta para retificar o tempero, se necessário.
- 3 Para a maionese (facultativo): numa taça, coloque 1 gema de ovo, o vinagre e a mostarda. Com uma vara vá mexendo, deitando o azeite em fio até emulsionar. No final, retifique tempero com sal e pimenta e junte um alho esmagado e picado, o funcho picado e umas gotas de sumo de limão. Reserve no frio.



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 45 minutos



INVERNO

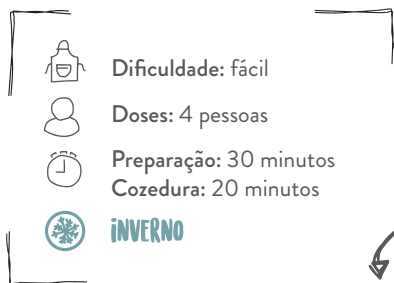
{ INGREDIENTES }

600g de tiras de pota fresca ou congelada
3 ovos
100g de farinha de trigo
100g de sêmola de milho
1 limão
4g de sal
2g de pimenta preta moída
50ml de azeite
30g de alho
10ml de vinagre
10g de mostarda
200g de arroz carolino
100g de cebola
20g de funcho
30g de coentros frescos

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
448	26g	14g ●	2g ●	53g	2g ●	3g	Sal 1,3g ●

Por dose/pessoa (280g)

HAMBÚRGUER DE TRUTA E BATATAS À PADEIRO



Acompanhe com uma
salada de agrião

PREPARAÇÃO

- 1 Desfie a truta e junte o alho e a cebola picada. Junte o sal, a pimenta, a cenoura ralada, as claras de ovo, os coentros e o pão ralado até ficarem consistentes.
- 2 Com as mãos, faça a forma dos hambúrgueres e reserve no frio.
- 3 Lave as batatas e corte em gomos. Tempere com sal, pimenta, pimentão doce e um pouco de azeite e coloque no forno a 180°C, durante 30 minutos.
- 4 Numa frigideira coloque um fio de azeite e cozinhe os hambúrgueres, durante 2 a 3 minutos de cada lado até estarem no ponto.
- 5 Sirva os hambúrgueres com as batatas assadas.

• INGREDIENTES •

400g de truta cozida e arranjada
200g de cenoura
100g de cebola
20g de alho
10g de coentros frescos
1g de sal
1g de pimenta preta moída
5g de pimentão doce
2 claras de ovo
100g de pão ralado
30ml de azeite
500g de batatas




Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
391	27g	11g ●	2g ●	46g	5g ●	5g	0,9g ●


Por dose/pessoa (366g)


PREPARAÇÃO


- 1 Coza o peixe e reserve a água para depois fazer o xarém. Lasque o peixe, retirando-lhe as espinhas.
- 2 Lamine metade da cebola e do alho e envolva com o azeite e o vinho branco, em lume brando, durante 2 minutos.
- 3 Junte as lascas de peixe e envolva com a salsa, a cenoura ralada e os espinafres. Reserve.
- 4 Para fazer o xarém: comece por colocar um fio de azeite num tacho com cebola. Depois, junte 1 litro da água da cozedura do peixe, e vá adicionando as duas farinhas em lume brando, envolvendo com uma varinha até engrossar. No final, junte os coentros picados. Coloque num tabuleiro com papel vegetal e leve ao frio por 30 minutos.
- 5 Para o molho de tomate: coloque a polpa de tomate num tacho em lume brando.
- 6 Junte o vinho, a restante cebola e o alho. Retifique o tempero com sal e pimenta, deixe apurar em lume brando durante 15 minutos e triture tudo com uma varinha mágica.
- 7 Retire o xarém do frio e corte retângulos para montar a lasanha.
- 8 Coloque uma fatia de xarém, disponha o peixe e o molho de tomate, outra camada de xarém até ter 3 ou 4 camadas de xarém, peixe e molho.


LASANHA DE PESCADA E XARÉM LAMINADO

 Dificuldade: média

 Doses: 6 pessoas

 Preparação: 45 minutos
Cozedura: 15 minutos

 **PRIMAVERA**

 **PARA DIAS DE FESTA**

INGREDIENTES

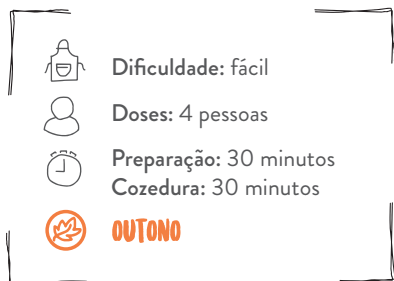
700g de postas de pescada para cozer
200g de farinha de milho
200g de sêmola de milho
30ml de azeite
20g de coentros frescos
200g de cebola
30g de alho
3g de sal
2g de pimenta preta moída
200g de cenoura ralada
20g de salsa fresca
20ml de vinho branco
300g de polpa de tomate
200g de espinafres frescos



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
461	30g	11g ●	2g ●	58g	5g ●	4g	1,3g ●

Por dose/pessoa (352g)

COURGETTE RECHEADA COM CAVALA E ABÓBORA



INGREDIENTES

800g de courgette
300g de tomate
100g de cebola
30g de alho
400g de cavala fresca previamente cozida e arranjada ou 3 latas de cavala em conserva
600g de abóbora
40g de queijo da ilha ou similar
30ml de azeite
10g de manjeriço fresco
10g de coentros frescos
orégãos secos q.b.
100ml de vinho branco
1g de pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

- 1 Corte as courgettes ao meio (na longitudinal) e retire o seu interior.
- 2 Descasque a abóbora e corte-a em cubos pequenos.
- 3 Num tacho com um fio de azeite, deite a cebola, o tomate e os alho picados. Adicione o vinho branco e envolva ligeiramente. Junte o miolo das courgettes, a abóbora e a cavala cortada aos cubos. Retifique o tempero de pimenta e, no final, junte as ervas aromáticas.
- 4 Recheie as courgettes com este preparado, cubra com o queijo e leve a gratinar no forno a 160°C, durante 10 minutos.
- 5 Sirva com uma salada fresca a seu gosto.



Esteja atento aos sinais de frescura ao comprar o peixe: olhos brilhantes, guelras vermelhas, rijo ao toque

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
347	29g	19g ●	4g ●	11g	9g ●	4g	1,7g ●

Por dose/pessoa (485g)

CALDEIRADA DE SOLHA

PREPARAÇÃO

Reproveite as espinhas e os restos de vegetais e faça um caldo aromático

- 1 Corte a solha em postas.
- 2 Coloque as cebolas, o alho, o tomate e um fio de azeite num tacho.
- 3 Disponha as postas de solha sobre essa camada. Coloque mais alho, cebola, tomate e as batatas peladas às rodelas. Faça camadas de acordo com a quantidade de peixe e legumes. Junte o vinho branco, sal e pimenta.
- 4 Adicione água até cobrir o peixe.
- 5 Junte metade dos coentros picados.
- 6 Ligue o fogão no mínimo e deixe cozinhar durante 30 minutos. No final retifique o tempero de sal e pimenta e os restantes coentros picados.
- 7 Sirva com fatias de pão caseiro.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



INVERNO



INGREDIENTES

800g de solha fresca
500g de batata para cozer
500g de tomate pelado de conserva
300g de cebola
400g de pão de mistura tipo caseiro
50g de alho
2g de sal
1g de pimenta preta
30ml de azeite
20g de coentros frescos
300ml de vinho branco
Água q.b.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
455	36g	9g ●	1g ●	57g	7g ●	6g	0,7g ●

Por dose/pessoa (388g)

FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE COUVE



PREPARAÇÃO

- 1 Corte os filetes de pescada em retângulos. Tempere-os com sal, sumo de limão e pimenta. Passe-os pela farinha de milho, ovo e sêmola de milho.
- 2 Coloque num tabuleiro com papel vegetal, no forno pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos.
- 3 Pique a cebola e o alho e envolva em azeite. Junte a couve portuguesa cortada às tiras e envolva mais 2 minutos. Junte o arroz e vá mexendo durante mais 3 minutos em lume brando.
- 4 Adicione a água e deixe cozer durante 15 minutos em lume brando. Tempere com sal e pimenta e, no final da cozedura, junte a salsa picada.
- 5 Sirva com os filetes de pescada e com uma salada de legumes da época.



Dificuldade: média



Doses: 6 pessoas



Preparação: 20 minutos

Cozedura: 20 minutos



OUTONO

INGREDIENTES


600g de filetes de pescada
200g de arroz carolino
200g de couve portuguesa
2 ovos
100g de farinha de milho
100g de sêmola de milho
15g de salsa
100g de cebola
20g de alho
3g de sal
800ml de água
20ml de sumo de limão
2g de pimenta preta moída
30ml de azeite

A pescada, bem como
todo o peixe, é rica
em proteínas de alto
valor biológico


Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
386	26g	10g ●	2g ●	47g	2g ●	3g	0,9g ●

Por dose/pessoa (379g)


FANECA EM CITRINOS AO VAPOR




Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos
Cozedura: 50 minutos



OUTONO

Cozinhar a vapor preserva a qualidade nutricional dos alimentos e economiza energia e água

PREPARAÇÃO

- 1 Limpe as fanecas retirando as escamas e a tripa. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Coloque a cozer ao vapor em cama de cebola e alho laminado durante 15 minutos.
- 2 Tempere a abóbora e as batatas (com pele) com sal, pimenta e azeite e coloque no forno a 180°C, durante 35 minutos.
- 3 Os brócolos podem ser cozidos ao vapor com as fanecas. Coloque tudo no prato, retifique tempero com azeite, vinagre e pimenta e coloque coentros picados por cima.

INGREDIENTES

900g de fanecas inteiras
300g de brócolos
800g de batatas novas
500g de abóbora
20g de alho
150g de cebola
30ml de azeite
3g de sal
1g de pimenta
1 limão
20g de coentros



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
266	21g	7g ●	1g ●	29g	4g ●	5g	0,8g ●

Por dose/pessoa (380g)



Ervilhas com ovos escalfados
(consulte a receita da página 58)

LEGUMINOSAS

54

Almôndegas de
lentilhas e grão-de-bico

55

Feijoada
de legumes

56

Bolinhos de
courgette e grão

57

Favas com
coentros

58

Ervilhas com
ovos escalfados

59

Cozido de grão
com abóbora, nabo
e feijão-verde

60

Hambúguer de
grão e cenoura

61


Lentilhas com
cenouras, espinafres
e massa


ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS E GRÃO-DE-BICO





PREPARAÇÃO


- 1 Coza as lentilhas (previamente demolhadas) durante pelo menos 15 minutos, em lume brando. Adicione o sal antes de desligar o lume. Escorra bem as lentilhas e coloque no triturador.
- 2 Se o grão for seco, deverá ser previamente demolhado e cozido. Se for de conserva, deve ser bem escorrido e passado por água fria. Junte o grão às lentilhas, com o pimentão doce, os coentros e a salsa picada. Triture tudo até obter uma massa homogênea.
- 3 Coloque a pasta num recipiente e junte a cenoura e o milho cozido. Mexa até envolver tudo e coloque o recipiente no frio durante 20 minutos.
- 4 Com a ajuda do pão ralado, forme bolinhas com a massa e reserve novamente no frio.
- 5 Para o molho de tomate: aqueça numa panela o azeite e junte os orégãos, o alho, a cebola e os tomates cortados em cubos. Deixe cozer 15 minutos. Assim que o tomate estiver totalmente reduzido, junte o vinho, a pimenta e o sal. Deixe cozer mais 15 minutos. Desligue o fogão e com uma varinha mágica triture tudo. No final, junte as almôndegas vegetais.
- 6 Para a courgette : corte a courgette em espiral, tipo esparguete. Coloque-a na água com sumo de limão e reserve. Retire depois, escorra bem, e sirva com as almôndegas e o molho de tomate por cima.

 Dificuldade: média

 Doses: 4 pessoas

 Preparação: 45 minutos

 Cozedura: 30 minutos

 VERÃO

PARA DIAS
DE FESTA

INGREDIENTES

- 100g de lentilhas secas
- 200g de grão-de-bico cozido
- 4 colheres de sopa de pão ralado
- 10g de pimentão doce
- 10g de coentros picados
- 10g de salsa picada
- 2 dentes de alho
- 50g de cenoura ralada
- 50g de milho cozido (opcional)
- 2g de sal
- 2g de pimenta preta moída
- 400g de courgette
- Para o molho de tomate:
- 40ml de azeite
- 10g de orégãos
- 100g de cebola picada
- 30g de alho
- 300g de tomate maduro
- 2g de sal
- 1g de pimenta preta moída
- 50ml de vinho branco



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
278	14g	8g	1g	37g	5g	9g	0,6g


Por dose/pessoa (233g)


FEIJOADA DE LEGUMES





• PREPARAÇÃO •

- 1 Num tacho junte o azeite, a cebola, o alho e o tomate picado. Envolve durante 2/3 minutos em lume brando.
- 2 Adicione a couve laminada e os restantes legumes cortados em quartos de lua.
- 3 Envolve bem e junte água até cobrir. Retifique os temperos de sal e cominhos. Assim que ferver, junte o feijão pré-cozinhado. Depois, a metade da quantidade de salsa picada.
- 4 Deixe apurar durante 10 minutos e desligue o fogão. Adicione ao preparado um fio de azeite e a restante salsa picada.
- 5 Deixe repousar no tacho tapado durante 30 minutos e sirva.
- 6 Pode colocar mais ou menos água, a gosto, caso queira fazer sopas de pão.

**Dificuldade:** fácil

**Doses:** 6 pessoas

**Preparação:** 10 minutos
Cozedura: 45 minutos

**OUTONO**

INGREDIENTES

800g de feijão manteiga ou branco (seco ou de conserva)

200g de nabo

200g de cenoura

200g de batata

200g de abóbora

200g de couve portuguesa

30ml de azeite

2g de sal

2g de cominhos

200g de tomate

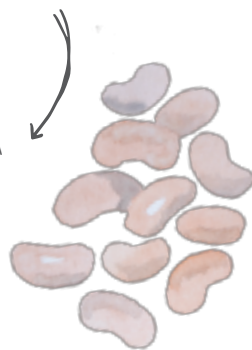
20g de alho

30g de salsa

100g de cebola

Água q.b.

O feijão é um alimento muito nutritivo com um elevado teor de proteína, hidratos de carbono, fibras e vitamina B

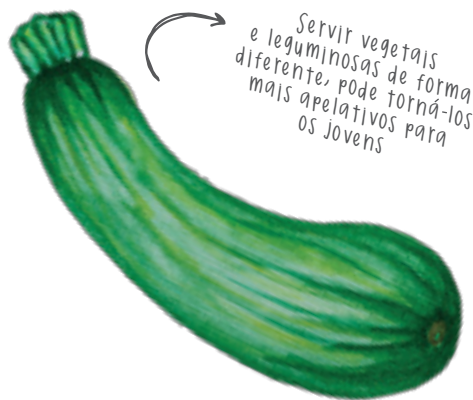


Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
236	13g	6g ●	1g ●	31g	7g ●	13g	1,1g ●

Por dose/pessoa (364g)

• PREPARAÇÃO •

- 1 Lave as courgettes e as cenouras e corte-as ao meio, na vertical.
- 2 Coloque as courgettes e as cenouras num recipiente para ir ao forno, com a parte central para baixo, e tempere com sal, tomilho e um fio de azeite.
- 3 Leve os legumes ao forno pré-aquecido a 190°C, durante 25 minutos. Com a varinha mágica ou um esmagador de batatas triture, numa taça, as courgettes e as cenouras com o iogurte natural.
- 4 Triture o grão cozido e junte ao preparado, adicione os ovos e envolva bem, com um pouco de azeite.
- 5 Adicione a farinha peneirada com o fermento e continue a envolver bem.
- 6 Coloque em pequenas formas, untadas com azeite e leve ao forno a 170°C, durante 10/15 minutos.



BOLINHOS DE COURGETTE E GRÃO

Dificuldade: fácil

Doses: 8 pessoas

Preparação: 15 minutos

Cozedura: 35/40 minutos

VERÃO

Pode optar por comer um destes bolinhos ao lanche



INGREDIENTES

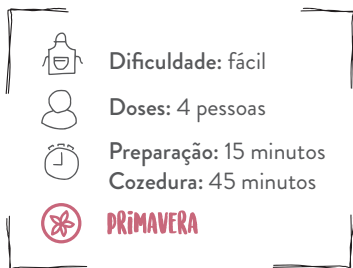
- 300g de grão-de-bico cozido
- 600g de courgette
- 400g de cenoura
- 2g de tomilho
- 3g de sal
- 30ml de azeite
- 5 ovos
- 160g de iogurte natural
- 100g de farinha de trigo
- 7g de fermento



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
206	12g	10g	2g	17g	5g	5g	0,8g

Por dose/pessoa (250g)

FAVAS COM COENTROS



«INGREDIENTES»

1kg de favas descascadas
40g de alho
300g de cebola
30ml de azeite
1g de sal
2g de pimenta preta moída
100ml de vinho branco
200g de arroz carolino
300g de cenoura
30g de coentros frescos



Sempre que possível utilize ervas aromáticas em cru e só no final da cozedura, pois adicionam mais sabor e cor aos seus pratos

PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola e o alho. Rale as cenouras. Junte tudo num tacho com um fio de azeite e envolva durante 2 minutos, em lume brando. De seguida adicione as favas e envolva. Depois deite o vinho branco para refrescar.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos e junte a água, continuando a cozinhar, pelo menos por mais 30 minutos, em lume brando. (Pode cozinhar as favas em conjunto com as cascas se quiser obter um caldo mais grosso).
- 3 Para o arroz: noutro tacho, junte a cebola e o alho picado e envolva num pouco de azeite até alourar. Junte o arroz e vá acrescentando a água até o arroz cozer e ficar cremoso.
- 4 No final, sirva as favas com os coentros picados por cima, acompanhando com o arroz.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
393	21g	9g ●	1g ●	52g	6g ●	17g	0,9g ●

Por dose/pessoa (380g)

ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS



INGREDIENTES

800g de ervilhas
200g de cebola
6 ovos
20g de alho
30ml de azeite
3g de sal
2g de pimenta preta moída
2g de cominhos
30g de coentros frescos
200g de tomate triturado de conserva
100ml de vinho branco
6 fatias de pão tipo caseiro

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho deite o azeite, a cebola laminada e o alho picado. Envolve em lume brando por 2 minutos. Junte o tomate triturado e as ervilhas e volte a envolver por mais 2 minutos. Refresque com o vinho e metade da quantidade dos coentros picados. Junte água quanto baste e deixe cozinhar em lume brando, durante 25 minutos.
- 2 Retifique tempero com sal e especiarias.
- 3 Junte os ovos e deixe cozinhar no tacho tapado, durante 2 minutos, em lume brando.
- 4 Desligue o fogão e sirva com coentros picados em cima da fatia de pão caseiro/rústico/integral.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
509	33g	14g ●	3g ●	59g	5g ●	17g	1,1g ●

Por dose/pessoa (281g)



O grão-de-bico é uma leguminosa com elevado teor em vitaminas do complexo B e minerais como ferro, zinco, potássio e magnésio



COZIDO DE GRÃO COM ABÓBORA, NABO E FEIJÃO-VERDE

PREPARAÇÃO

- 1 Para o grão seco: demolhe o grão no dia anterior em água fria e deixe dentro do frigorífico. No dia da confeção coloque numa panela de pressão com água e deixe cozer durante 30 minutos. Use esse grão para o cozido, com a respetiva água da cozedura.
- 2 Envolve a cebola picada e o alho no azeite e no vinho branco em lume brando durante 3 minutos.
- 3 Junte o grão pré-cozido, a água e todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção do feijão-verde). Junte mais água, se necessário, até cobrir os legumes. Retifique o tempero de sal e especiarias. Junte metade da quantidade de hortelã e de salsa picadas. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.
- 4 Acrescente o feijão-verde cortado em juliana. Deixe apurar mais 15 minutos. Desligue o fogão e junte as restantes ervas aromáticas picadas. Retifique o tempero de sal, especiarias e acrescente um fio de azeite.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 45 minutos



PRIMAVERA

PARA DIAS
DE FESTA

{ INGREDIENTES }

400g de grão-de-bico seco

400g de cenoura

400g de abóbora

250g de feijão-verde

20g de hortelã

20g de salsa

40g de alho

300g de cebola

2g de sal

3g de pimenta preta moída

3g de cominhos

30ml de azeite

200ml de vinho branco

300g de nabo

2L água



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
259	14g	8g ●	1g ●	31g	8g ●	12g	1,1g ●

Por dose/pessoa (416g)

HAMBÚRGUER DE GRÃO E CENOURA



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



INVERNO



PREPARAÇÃO

- 1 Triture grosseiramente o grão (pode usar o grão que tenha sobrado de um cozido) até ficar uma pasta, juntando-lhe o alho e a cebola picados. Adicione as cascas de cenoura (ou a cenoura ralada normal), depois a salsa picada e, por fim, retifique os temperos de sal e especiarias. Junte-lhe o ovo até criar uma pasta homogênea. Deixe repousar no frio durante 30 minutos.
- 2 Faça 4 bolas e achate-as para o formato do hambúrguer. Depois, passe-os por sêmola de milho.
- 3 Numa frigideira, com um fio de azeite, marque os hambúrgues durante 3 a 4 minutos de cada lado ou, em alternativa, coloque-os no forno a 180°C durante 15 minutos.
- 4 Sirva os hambúrgues acompanhados de uma salada de agrião da época e beterraba cozida, cortada aos cubos.

INGREDIENTES

400g de grão-de-bico cozido

200g de cascas de cenoura ou cenoura ralada

400g de beterraba cozida

80g de sêmola de milho

100g de cebola

30g de alho

10ml de azeite

100g de agrião

20g de salsa

1g de cominhos

2g de sal

1 ovo

Esta receita é uma boa forma de aproveitar grão cozido



Calorias
294

Proteína
16g

Gordura total
7g

Gordura saturada
1g

Hidratos de Carbono
42g

Açúcares
4g

Fibra
10g

Sal
1,4g

Por dose/pessoa (353g)

LENTILHAS COM CENOURAS, ESPINAFRES E MASSA

PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola, o tomate e o alho e aloure-os em azeite e vinho durante 5 minutos. Junte as lentilhas e as cenouras em meia-lua.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos em lume brando. Junte água e deixe cozinhar por 15 minutos. Adicione a massa cotovelinho e deixe cozinhar mais 10 minutos. Retifique o tempero de sal e pimenta.
- 3 No final, quando desligar o fogão, junte todas as ervas aromáticas picadas e os espinafres frescos.

Os espinafres não precisam de cozer, basta colocá-los no final da cozedura



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 35 minutos



OUTONO

As lentilhas cozem em 30 minutos. Coza em água sem sal para a cozedura ser mais rápida

INGREDIENTES

400g de lentilhas secas
400g de espinafres frescos
400g de cenouras
30g de coentros frescos
10g de salsa fresca
2g de sal
3g de pimenta preta moída
20g de alho
100ml de vinho branco
200g de tomate
30ml de azeite
200g de massa cotovelinho
200g de cebola

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
368	22g	7g ●	1g ●	52g	6g ●	14g	1,0g ●

Por dose/pessoa (375g)



Bolo de feijão preto com amêndoas
(consulte a receita da página 65)

SOBREMESAS

64

Mousse de chocolate
e batata-doce

65

Bolo de feijão
preto com amêndoas

66

Sobremesa de
abóbora, laranja,
maçã e requeijão

67

Peras bêbedas

MOUSSE DE CHOCOLATE E BATATA-DOCE



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 50 minutos

Cozedura: 30 minutos



OUTONO

PARA DIAS
DE FESTA

Guarde as 4 gemas
que sobram e utilize
noutras receitas
como por exemplo
numa omelete ou
num prato de
ervilhas com ovos



PREPARAÇÃO

- 1 Asse as batatas com casca no forno a 180°C durante 30 minutos. Retire-lhes a pele e, depois de assadas, passe-as a puré, juntando metade da quantidade de mel.
- 2 Derreta o chocolate e envolva no puré de batata-doce.
- 3 Bata as claras em castelo e envolva no preparado quando este arrefecer.
- 4 Envolva o queijo creme com o restante mel. Deite a mousse em pequenas taças, coloque o queijo creme por cima e decore com pêssago fresco e hortelã-pimenta. Sirva fresco.

A batata-doce é uma
excelente fonte de
vitamina A e fibra

INGREDIENTES

200g de batata-doce
200g de chocolate negro
4 claras
150g de pêssago fresco
50g de queijo creme
10g de mel
5g de hortelã-pimenta fresca

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
252	7g	11g ●	6g ●	30g	19g ●	4g	0,5g ●

Por dose/pessoa (158g)

BOLO DE FEIJÃO-PRETO COM AMÊNDOAS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 20 minutos



INVERNO

PARA DIAS
DE FESTA

PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 220°C.
- 2 Junte todos os ingredientes (à exceção das amêndoas, dos flocos de aveia e do iogurte) no liquidificador e triture até formar uma pasta homogênea.
- 3 Verta a pasta para uma taça e adicione os flocos de aveia e as amêndoas. Misture tudo.
- 4 Coloque num tabuleiro com papel vegetal.
- 5 Leve ao forno entre 15 a 20 minutos.
- 6 Deixe arrefecer cerca de 10 minutos antes de cortar em fatias.
- 7 Sirva com iogurte natural, canela em pó, gomos de laranja e hortelã.



INGREDIENTES

200g de feijão-preto cozido
15g de cacau em pó
100g de flocos de aveia
80g de mel
40ml de azeite
7g fermento em pó
50g de amêndoas picadas ou laminadas
3 ovos
150g de iogurte natural
1 laranja
Canela em pó e hortelã (q.b.)

Se comprar feijão enlatado, passe por água corrente e escorra. Esta técnica irá ajudar a reduzir a quantidade de sódio presente no feijão



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
171	9g	7g ●	2g ●	17g	6g ●	3g	0,7g ●

Por dose/pessoa (110g)

SOBREMESA DE ABÓBORA, LARANJA, MAÇÃ E REQUEIJÃO

<INGREDIENTES>

250g de abóbora
40g de mel
300g de laranja
10g de canela em pó
100g de maçã verde
20ml de sumo de limão
15g de hortelã fresca
15ml de azeite
200g de requeijão ou queijo fresco
60g de amêndoas



Dificuldade: fácil

Doses: 6 pessoas

Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos

PRIMAVERA

PARA DIAS
DE FESTA

O mel é uma fonte de açúcares de absorção rápida e por isso deverá usá-lo com moderação

PREPARAÇÃO

- 1 Coza a abóbora (pedaços grandes) em lume médio durante 15/20 minutos. Retire a abóbora e corte em fatias de 1cm de espessura. Num grelhador, com um fio de azeite, grelhe-as até ficarem marcadas. Coloque as fatias de abóbora num prato.
- 2 Corte a maçã em quadradinhos pequenos e, com um fio de mel e sumo de limão, salteie a maçã em metade da quantidade do mel numa frigideira até alourar.
- 3 Triture o queijo fresco ou requeijão até ficar um creme e junte o restante mel para adoçar.
- 4 Por cima da abóbora coloque o queijo fresco, a maçã com as amêndoas, os gomos de laranja sem pele, polvilhe com canela e decore com folhas de hortelã fresca.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
140	3g	7g ●	3g ●	17g	16g ●	2g	0,4g ●

Por dose/pessoa (117g)

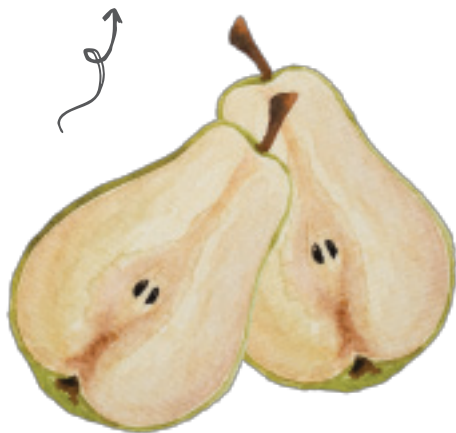
PERAS BÊBEDAS

INGREDIENTES

4 peras variedade Rocha
1 maçã
1 laranja
500ml de vinho tinto
10g de hortelã fresca
30ml de mel
2 paus de canela
1 limão
300ml de água



Opte por alimentos da época e nacionais. São geralmente, mais econômicos, saborosos e nutricionalmente mais ricos



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 60 minutos



VERÃO

PARA DIAS
DE FESTA

Nota: Esta sugestão não se adequa a crianças, adolescentes, grávidas e a lactantes.

PREPARAÇÃO

- 1 Descasque as peras e coloque-as num tacho com vinho tinto, água, mel, paus de canela, casca de laranja e limão.
- 2 Deixe cozinhar durante 45 minutos. Retire as peras e os paus de canela e reserve.
- 3 Corte a maçã com casca aos cubos, junte a laranja descascada em gomos e um raminho de hortelã.
- 4 Com a ajuda de uma varinha mágica, triture o preparado anterior até ficar uma calda homogênea.
- 5 Sirva as peras frias com a calda por cima e decore com folhas de hortelã.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
159	1g	1g ●	0g ●	24g	23g ●	4g	0,1g ●

Por dose/pessoa (320g)



Pão de cereais
(consulte a receita da página 71)

LANCHES

70

Pasta de grão
(hummus)

71

Pão de
cereais

72

Bolo de iogurte
e canela

PASTA DE GRÃO (HUMMUS)

Pode utilizar o hummus para
picar com palitos de cenoura,
courgette e pepino ou mesmo
para barrar no pão e fazer
uma sandes com tomate
e alface



Dificuldade: fácil



Doses: 10 pessoas



Preparação: 50 minutos



PREPARAÇÃO

- 1 Triture o grão de forma a obter uma pasta dura e acrescente água, a pouco e pouco, até obter uma pasta mais leve e cremosa.
- 2 Adicione os dentes de alho picados, o azeite e o pimentão doce.
- 3 Misture bem, adicione o sumo de limão e tempere com a pimenta e salsa bem picada.
- 4 Polvilhe e decore a pasta com o pimentão e a salsa picada.

INGREDIENTES

400g de grão-de-bico cozido
10g de alho
1/2 limão para sumo
10ml de azeite
15g de salsa fresca
5g de pimentão doce
2g de pimenta preta moída
50ml de água fresca



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
30	2g	1g ●	0g ●	3g	0g ●	3g	0,03g ●

Por dose/pessoa (52g)

PÃO DE CEREAIS

PREPARAÇÃO

- 1 Numa tigela, de preferência de barro, coloque as farinhas e o fermento e mexa bem. Faça um buraco no meio e coloque a água, o ovo, o sal e o azeite. Volte a mexer muito bem.
- 2 Amasse o preparado com as sementes de girassol, com a ajuda de mais farinha de trigo, até conseguir despegar a massa da tigela.
- 3 Coloque farinha à volta e por baixo e deixe a massa repousar durante aproximadamente 45 a 50 minutos, tapada com uma toalha turca ou uma pequena manta para abafar e aquecer um pouco a massa.
- 4 Polvilhe a bancada com farinha, disponha a massa e forme pequenas bolas.
- 5 Envolve as bolas nos flocos de aveia e volte a colocá-las na tigela tapada a levedar, durante mais 30 minutos.
- 6 Coloque as bolas no forno pré-aquecido a 180°C durante 35 minutos. Retire e deixe arrefecer o pão antes de servir.

Faça uma sandes com metade de um queijo fresco meio gordo, 2 rodadas de tomate, 2 folhas de manjeriço e acompanhe com 1 copo de leite ou chá



Dificuldade: fácil



Doses: 10-12 pães



Preparação: 80 minutos

Cozedura: 35 minutos

INGREDIENTES

- 250g de farinha de trigo
- 350g de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 300ml de água morna
- 7g de fermento de padeiro seco
- 4g de sal
- 10ml de azeite
- 100g de flocos de aveia
- 20g de sementes de girassol



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
223	7g	4g ●	1g ●	39g	1g ●	4g	0,4g ●

Por dose/pessoa (92g)

<INGREDIENTES>

400g de iogurte natural
15g de canela em pó
200g de farinha de trigo
100g de flocos de aveia
100g de sêmola de milho
40ml de azeite
5 ovos
100g de mel
200ml de sumo de laranja
10g de fermento em pó

BOLO DE IOGURTE E CANELA



Dificuldade: fácil



Doses: 12 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 45 minutos

PARA DIAS
DE FESTA

Quando comprar iogurte
ou outro laticínio opte
sempre por embalagens
familiares ou faça o seu
próprio iogurte caseiro
(ver receita página 3)



PREPARAÇÃO

- 1 Comece por separar as gemas das claras. De seguida bata as claras em castelo.
- 2 Junte às gemas o iogurte e o mel e misture bem com a batedeira.
- 3 Adicione as farinhas (farinha de trigo e sêmola de milho) e continue a bater o bolo, durante 5 minutos, em velocidade máxima. Acrescente a canela, o azeite, o sumo de laranja e as claras em castelo. Misture bem o preparado (mas não use a batedeira).
- 4 Misture o fermento e os flocos de aveia no preparado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C entre 30 a 40 minutos.
Atenção: o tempo de cozedura pode variar consoante o forno.
Preferencialmente deixe o bolo tapado com papel de alumínio para não queimar a parte de cima.
- 5 Quando estiver cozido deixe arrefecer antes de desenformar.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
235	8g	7g ●	1g ●	34g	11g ●	2g	0,5g ●

Por dose/pessoa (126g)

COMO PLANEAR AS REFEIÇÕES

Para evitar gastos e decisões de última hora, planeie as suas refeições, escolhendo o tipo de ingredientes e comprando tudo nas quantidades certas. Só assim fará uma alimentação saudável e variada, a custos controlados. Acha que vai perder tempo? Na verdade, o que gastar a planejar será recuperado no momento das compras e na preparação das refeições.

Como planejar as refeições semanais:

1) Faça um orçamento semanal para a alimentação.

2) Confirme os alimentos que já tem em casa (na despensa, frigorífico e congelador). Não se esqueça de verificar a validade, a quantidade e a previsão de consumo.

3) Faça um plano de refeições semanal (refeições principais e intermédias diárias), de acordo com o orçamento semanal e os horários da sua família.

4) Prepare o máximo de refeições em casa (pequeno-almoço, marmita para o almoço, merendas da manhã/tarde e jantar).

5) Tenha sempre em casa sopa e produtos hortícolas (para os acompanhamentos).

6) Escolha frutas e produtos hortícolas frescos e da época.

7) Alterne os pratos de carne, peixe, ovos e vegetarianos (leguminosas).

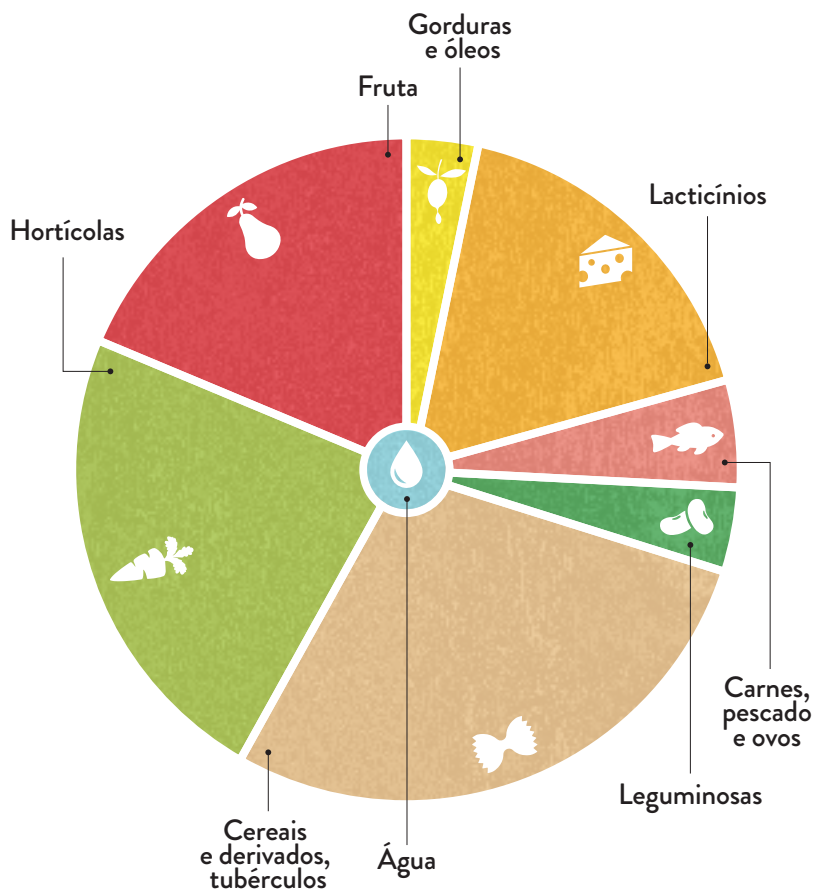
8) Varie os acompanhamentos (massa, arroz, batata, batata-doce, farinha de milho, pão).

9) Preveja como vai usar as sobras para preparar outras refeições.

10) Faça uma lista do que precisa e siga-a rigorosamente quando for às compras.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na **Roda dos Alimentos** estão representados os diferentes grupos de alimentos e as proporções em que devem estar presentes na alimentação diária. Use-a como guia para garantir uma alimentação saudável e variada para toda a família. Para uma melhor compreensão e aplicação no seu dia-a-dia, consulte o quadro da página seguinte.



GRUPOS DE ALIMENTOS E DOSES DIÁRIAS RECOMENDADAS*

Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11 porções por dia

- 1 pão (50g)
- 1 fatia de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados ou aveia (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

Hortícolas

3 a 5 porções por dia

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

Fruta

3 a 5 porções por dia

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

Lacticínios

2 a 3 porções por dia

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 queijo fresco - tamanho médio (50g)
- 1/2 requêijão - tamanho médio (100g)

Carnes, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções por dia

- Carnes/pescado crus (30g)
- Carnes/pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo - tamanho médio (55g)

Leguminosas

1 a 2 porções por dia

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)

Gorduras e óleos

1 a 3 porções por dia

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

*O número de doses recomendadas depende das necessidades energéticas individuais. Para as crianças entre 1 e 3 anos recomendam-se os limites inferiores; para homens ativos e rapazes adolescentes recomendam-se os limites superiores. Para a restante população aplicam-se os valores intermédios.

Fonte: Adaptado de Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. A Nova Roda dos Alimentos. 2003.

COMO ORIENTAR O SEU PLANO ALIMENTAR AO LONGO DO DIA?

Pequeno-almoço

1 iogurte natural
ou
1 copo de leite
meio-gordo simples ou
aromatizado com café,
cevada ou canela

1 pãozinho (ou uma fatia
de pão) de mistura com
1 fatia fina de queijo meio
gordo
ou
1 pãozinho (ou uma fatia
de pão) com $\frac{1}{4}$ de queijo
fresco meio gordo

1 peça de fruta da época

Meio da manhã

6 a 8 amêndoas **ou** 2 nozes
ou
1 copo de leite meio gordo simples **ou** 1 iogurte natural

Almoço e Jantar

1 sopa de
produtos
horticolas

1 peça de
fruta da
época

1 colher de sopa
de azeite para
temperar ou
cozinhar

90g de carne:
frango, peru ou
porco (sem
gorduras)
ou
90g de pescado
ou
2 ovos

3 batatas pequenas
ou
8 colheres de sopa
de arroz/massa/
sêmola de milho
cozinhados
ou
1 chávina
almoçadeira de
esparguete cozinhado
ou
6 colheres de sopa
de ervilhas/favas/
feijão/grão cozinhados

180g de produtos
horticolas da época
(em salada ou
cozinhados)

Nota: escolha de entre diferentes cereais ou derivados e tubérculos

Lanche

1 pãozinho de mistura com 1 fatia fina de queijo
meio gordo ou fiambre de aves

Ceia

1 copo de leite meio gordo simples **ou** 1 iogurte natural
ou
6 a 8 amêndoas **ou** 2 nozes



TOME NOTA

Alguns princípios para uma alimentação saudável e acessível:



- **Cozinhe de forma simples.** Faça sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas. E assim manterá todos os nutrientes dos alimentos.
- **Consuma mais produtos de origem vegetal e menos de origem animal.** Dê prioridade a produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos. São mais saudáveis e mais sustentáveis.
- **Prefira os vegetais de produção local, frescos e da época.** Informe-se sobre quais os produtores mais próximos da sua residência e fale com eles. Talvez possa ajudá-los a escoar a sua produção em excesso, ao mesmo tempo que aproveita o que a natureza tem de melhor para si em cada estação do ano.
- **Coma frutos secos oleaginosos** (tais como: amêndoas e nozes) **e secados** (tais como: figos). São ótimos saciantes, pois contêm fibra e diversas vitaminas e minerais.
- **Use o azeite como principal fonte de gordura**, em vez das manteigas e óleos.
- **Evite o consumo excessivo de laticínios gordos.**
- **Prefira temperar a comida com ervas condimentares** (vulgarmente chamadas de ervas aromáticas) e reduza o sal ao mínimo. Quanto mais natural melhor.
- **Coma peixe mais vezes do que carne.** Para além de melhorar o impacto na sua saúde, melhora também o impacto ambiental.
- **Beba muita água** ao longo de todo o dia.
- **Evite as bebidas alcoólicas.** Sempre que consumir vinho, beba moderadamente e apenas nas refeições principais. Se está grávida ou a amamentar, não beba álcool.
- À mesa, desligue o telemóvel e **aproveite para conviver, à boa maneira mediterrânica.**
- **Mantenha-se ativo** e tire prazer disso.





Frango recheado com pera
(consulte a receita da página 33)



BOM APETITE!

Agradecimentos:

Abílio Guerreiro

Ana Poeta

Arlete Rodrigues

Artur Gregório

Catarina da Ponte

Catarina Vasconcelos

Filipa Capelo

Frederico van Zeller

Laura Lopes

Maria Palma Mateus

Patrícia Conde van Zeller

Pedro Graça

Sofia Grilo

Teresa Colaço

Teresa Sancho

Associação IN LOCO

Avenida da Liberdade, 101

8150-101 São Brás de Alportel

T. (+351) 289 840 860 | F. (+351) 289 840 879

E. geral@in-loco.pt | www.in-loco.pt





FAZ as escolhas
CERTAS à mesa!

www.pratocerto.pt

cofinanciador



promotor



parceiros

